

## یوگازپام سنتر

## (مرکز ورزش های سلامت ذهن با رویکرد ارگانیک)

مریم اکبری\*، دکتر حسینعلی جمشیدی<sup>۲</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاداسلامی، سوادکوه، ایران، m.akbari92@yahoo.com

۲- عضو هیئت علمی دانشگاه آزاداسلامی، سوادکوه، ایران doctorjamshidiarchitect@gmail.com

## چکیده

در دنیای امروز، زندگی و پیشرفت عملاً بدون استرس امکان پذیر نیست و این در بین جوامع بشری بصورت قانون درآمده است. نظام پیچیده کنونی ما چنان است که دستگاه عصبی ما در طی روز دائماً از سوی تکان های استرس زای کوچک و بزرگ بسیار زیادی بمباران می شود و دستگاههای عصبی - عضلانی ما دائم در حالت تنش بسر می برند. تقریباً ۲۰ درصد همه انسانها در یک نقطه ای از زندگی خود دچار استرس و اضطراب می گردند و شایع ترین نوع آن به صورت ترس از اجتماع و ترس های خاص گزارش شده است. درمانهای اصلی برای استرس و اضطراب شامل رفتار درمانی و مشاوره های روانشناسی و در بعضی موارد داروی ضد اضطراب است، در نتیجه استرس یکی از عمومی ترین مشکلاتی است که افراد با آن روبرو هستند. تاکید بر انجام درمان های غیر دارویی نظیر ورزش برای کاهش سطح استرس و افسردگی در تحقیقات گسترده تری مرتب در حال بروز رسانی است. در طی چندین سال گذشته موسسات مختلفی به بررسی میزان تاثیر انواع ورزشها بر مقدار کاهش استرس و اختلالات روانی پرداخته اند. مهمترین موضوعی که در این پژوهش مطرح است، ایجاد یک فضای معماری، مطابق و هماهنگ با فضای روحی انسان می باشد. مبانی نظری پژوهش به طور کلی خلق فضایی است که بتواند در کنار آموزش و تعالیم، انسان را به آرامش روحی و خودشناسی برساند. یعنی اینکه علاوه بر تعالیم داده شده، فضا باید قابلیت آرامش دادن به انسان را داشته باشد. شاید یک راه این باشد که پروسه ای که انسان طی می کند تا به آرامش برسد، در پروسه فضایی مجموعه نیز دیده شود.

هدف این مقاله در واقع پژوهش برای خلق مکانی با هدف رشد، آرامش، شکوفائی درونی، هارمونی با طبیعت، توان کشف روشی جهت بهره بردن حداکثری از کالبد محیط، بسط دادن تفکر جهت دستیابی به ایده ها و عقاید جدید، نیرو دادن به روح با انرژی و آرامش و در نهایت هماهنگی با هستی و تمام اشکال مثبت زندگی می باشد. یوگازپام سنتر (مرکز ورزشهای سلامت ذهن) پناهگاهی است برای آغاز سفر به درون، خلوت گزیدن، یکی شدن با خود و رسیدن به یگانگی با طبیعت و خالق آن و فرصتی است برای پاکسازی، رسیدن به تعادل، تمرکز، تعادل، آرامش، طبیعت، ارگانیک

واژه های کلیدی: یوگا، مدیتیشن، تمرکز، تعادل، آرامش، طبیعت، ارگانیک